

FRAGE: „Woran bemerkst du, dass du meditierst?“

- Wenn ich keine Gedanken mehr wahrnehme. Allerdings gehört der Weg mit den Gedanken davor - auch bereits dazu.
- Ich folge einer Methode, Struktur und setze mir eine Zeit
- Augen geschlossen; Absicht; dranbleiben. Gedankenruhe, Stille usw. passiert nicht zufällig.
- Wenn ich zu mir und allem eine Verbindung habe.
- Dass ich mir selbst lausche, ohne zu bewerten
- wenn ich auf dem Kissen sitze u. versuche mich auf den Atem zu konzentrieren u. merke, was im Kopf u meinen Körper stattfindet
-
- in Abgrenzung zu träumen und gedankenschweifen
- Mehr Mitgefühl mit mir selber—— als Folge
- Replying to "Danke. Wunderbar"
- besonderer Platz, Spannung darüber, was mein Geist mir jetzt wieder liefert, zurück zum Atem, Freude über die Tatsache, dass ich es gemerkt habe...
- im Kontakt mit meinen Emotionen, die Verbindung im großen Netz spüren
- Meine Absicht, hinsetzen und dann Bewusstsein darüber haben, was ich tue
- (Atembetrachtung oder andere Methode oder dämpfen oder oder)
- Wenn ich wirklich im Hier und Jetzt bin.
- Frage anders verstanden: Mir fällt es deutlich leichter, mich von unheilsamen Gedanken fernzuhalten
- Dass ich zu mir komme, bei mir bin und offen für alles
- Atem ist bewusst, Gedanken sind ruhig, Stille. Zufällige meditative Momente
- ruhige Atmung, mit Körperwahrnehmung zufrieden

- Entdecke andere Empfindung im Körper, die mir vorher nicht bewusst waren.
- Ich merke es deutlich im Alltag. Das Leben wird einfacher. Meine Meditationsform hat sich vertieft.
- Meditation ist eine bewusste Entscheidung & da ist Konzentration. Ich tue, wozu ich mich entschieden habe, beachte z.B. meinen Geist & was er tut. Und das i-Tüpfelchen ist dann, das in die Welt zu tragen.
- Sati - gegenwärtig sein.
- dass mir bewusst ist, dass ich denke
- Absicht, Bewusstheit,
- ich fasse einen Entschluss, wähle eine Übung, lege einen Zeitraum fest,
- Wenn ich ganz präsent bin
- Ich bekomme ein anderes Körpergefühl und nehme meine Gedanken auch anders wahr
- Vorab Absicht zu meditieren formulieren, Meditationsobjekt festlegen, Augen zu, aufrechte Sitzhaltung
- ich habe mir vorgenommen zu meditieren und konzentriere mich so gut es geht auf ein Meditationsobjekt, sitze auf einem Kissen oder Stuhl
- Zu bemerken, dass ich 100000 Gedanken habe und NICHT im Augenblick bin
- Wenn der Empfang nach innen und still geschaltet ist
- Hier, jetzt, sein - Ablenkung des Geistes bemerken, würdigen, loslassen, zurück zum Meditationsobjekt kehren - einsinken, Verbundenheit spüren –Weite
- Ich bin in Verbindung mit mir. Ich bin im Hier und Jetzt. Ich spüre meinen Körper. Ich nehme den Atem wahr.
- Wenn das Bemühen aufhört, wenn der Körper sich auflöst, Samadi

- Ich habe mich auf den Stuhl gesetzt und entschieden, jetzt meditiere ich. Egal was dabei passiert, ich atme und versuche darauf zu achten
- Ich vermisse es, wenn ich nicht meditiere.- Ich gehe nach einer Methode vor bei der Körperwahrnehmung.
- Merke, dass ich NICHT meditiere, wenn ich meinen Gedanken nachhänge und die Gedanken nicht ziehen lasse.
- wenn ich meditiere sitze ich und bleibe sitzen, ändere nicht meine Haltung, spüre was ist ohne gleich etwas zu verändern und kehre wieder und wieder zum Atem zurück
- Ich merke, was für Gedanken und Emotionen gerade da sind, ich spüre wie ich atme, ich spüre meine Füße
- Im Alltag präsenter, friedvoller, weniger am Grübeln
- Ich entscheide mich. Ich sitze auf dem Meditationsplatz. Ich bin konzentriere mich auf ein Objekt, den Atem.
- In die Sammlung kommen, sitzen oder liegen, sich fühlen und Gedanken loslassen zur Klarsicht kommen
- Da ist Freude und Neugier, was da alles so im Körper und Geist los ist. Und nach dem Abschweifen den ersten, erfrischenden Atemzug zu erleben.
- Wenn ich mich entschieden habe, zu meditieren und das dann auch mache. Was manchmal gut funktioniert und manchmal weniger.
- Ich entscheide mich, mich zu konzentrieren, bin fokussiert und bin achtsam auf Körper, Geist und Gefühle
- Dass ich BIN und nicht MACHE, nichts ändern will. Dass ich akzeptiere, was ist, z.b, wenn Gedanken kommen, sie ziehen lasse, ohne Groll und Widerstand
- Stille in mir
- wenn ich gesammelt sitze, tatsächlich mit geschlossenen Augen, Innehalten, aufgehen im Moment, den Atem

- Absicht / Methode
- Wenn ich im Moment bin.
- Ich versuche mich auf den Atem zu konzentrieren und mich immer wieder zurück zu holen auf das Meditationsobjekt
- Ich kann mich spüren und die Veränderungen die in meinem Körper passieren. Ich atme und ich lebe..
- Indem die Absicht stärker wird, und entschiedener. Immer wieder der Atemanker!!!!
- Absicht, Meditationsobjekt wählen, darauf achten, was ich tatsächlich tue, nicht bewerten, bewusst und präsent sein.
- in der weite Eins sein mit der Weite
- bin ganz bei mir -stille-
- Da sein ohne mich zu bemühen. Die Methode hört Z.B Achtsamkeit auf den Atem, hört auf. Ruhe, Stille, Präsenz beginnt. Es wird hell
- Innere Ruhe spüre und auch die innere Unruhe
- Ich nehme mir vor, für eine gewisse Zeit, achtsame Momente aneinander zu reihen. Immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurück zu kehren und tue es.
- Es kommen Körperempfindungen, die ich im normalen Zustand nicht wahrnehme, ebenso kommen die Gefühle, die aufsteigen, aus einer anderen Tiefe als normal, und ich bin mir bewusst über den Verlauf und das Chaos der Gedanken.
- wie ein Gedanke dem Anderen folgt und wie schön, immer wieder los zu lassen
- wenn die Sinne still werden